

"Летняя зарядка"

/комплекс № 1/

Воспитатель: Наступило лето! Сколько всяких игр оно нам принесло! Мы с вами будем много гулять, играть в разные игры, станем сильными и здоровыми. А теперь отправляемся к лету в гости!
Обычная ходьба друг за другом по кругу.

**Вот по лужам мы шагаем,
Выше ноги поднимаем.**

Дети ходят с высоким подниманием колен, руки за головой.

**Впереди ручей течёт,
Ноги шире ставь, народ!**

Ходят вперевалочку, ноги шире плеч, руки на поясе.

**Как котят мы ползём –
По траве густой идём.**

Идут медленно переставляя ноги выставляя руки вперёд.

Ползали мы как котят, а бегать будем как ребята!

/Бег друг за другом по кругу/.

Мы цветочки собираем, ароматы их вдыхаем.

Дети подносят правой рукой «цветочек» к носу, вдыхают через нос, выдыхают через рот. Тоже левой рукой

Воспитатель: А теперь пора в летние игры играть!

Мы на улице гуляем, организм свой закаляем!

«Силачи»: Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы сжаты в кулаки. С силой согнуть руки в локтях к плечам /«силачи»/. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.



Воспитатель: Мы выходим на прогулку и всех созываем друзей.

«Собираем друзей»: Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки ко рту рупором.

Выполнять повороты в стороны. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

Воспитатель: Мы на лепим куличей, пригласим к себе гостей.

«Лепим куличи»: Исходное положение: Ноги вместе, руки опущены вниз.

Присесть, «слепить кулич». Вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.

Воспитатель: Мяч взлетает высоко, ловим мы его легко.

«Играем в мяч»: Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Присесть, руки вверх – изобразить, как подбрасываем мячверху в прыжке.

Вернуться в исходное положение: Повторить 4 – 6 раз.

Воспитатель: Скачет маленький народ, очень весело живёт!

«Скачет маленький народ»: Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

Прыгать на левой /правой/ ноге. Повторить 3 раза по 5 – 6 прыжков.

Воспитатель: Вот какие молодцы, теперь немного отдохнём /вдох через нос, выдох через рот/
в группу завтракать пойдём!

Дети: Наигралась детвора, подкрепиться нам пора!

/Комплекс утренней гимнастики для детей под музыкальное произведение/.



"Солнечная зарядка"

/комплекс № 2/

Воспитатель: Где же солнышко-колоколнышко?

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка!

Исходное положение: Стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи — «удивиться», вернуться в исходное положение. Выполнить 4 раза.

Воспитатель: Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко-колоколнышко.

Исходное положение то же: Руки вперед, ладони вверх — исходное положение. Выполнить 4 раза.

Воспитатель: Показался солнца лучик — стало нам светлее.
Справа лучик, слева — лучик, стало веселее.

Исходное положение: Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо — исходное положение, влево — исходное положение. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

Воспитатель: Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.
Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.

Исходное положение то же: Наклон, руки направлены вниз — исходное положение. Выполнить 4 раза.

Воспитатель: Солнцу рады все на свете.
И воробушки, и дети.

/Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов запева /8 подпрыгиваний/.
На произнесение слов 2-й раз — ходьба на месте. Выполнить 2 раза/.



Далее проводится игра «СОЛНЫШКО И ТУЧКА».

С музыкально-словесным сопровождением. Музыка звучит /солнышко светит/ — дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком».

Воспитатель: В небе солнце засветило,
Всех ребят развеселило.
Можно прыгать и бегать,
Можно с мячиком играть.

В небе тучка появилась,
Сильным дождиком пролилась.
Эй, быстрее, ребята, в дом!
Или прячьтесь под зонтом.

Заключительная часть

Воспитатель: Солнышко и тучка рядышком живут.
По утрам ребяток поиграть зовут.
С солнцем вместе мы шагали
И от тучки убегали.
Завтра будем мы опять
В солнце, тучку все играть. /Ходьба по кругу/.



"Путешествие по морю-океану"

/комплекс № 3/

Вводная часть: **«Идём на пристань»**

Ходьба по кругу /вперед-назад, на месте/.

Легкий бег /можно на месте/.

➤ **«Где корабль?»**

Исходное положение: Основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — поворот головы вправо;

2 — вернуться в исходное положение;

3 - поворот головы влево;

4 — вернуться в исходное положение.

Повторить: По 3 раза в каждую сторону: 1 – голову вверх;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – голову вниз;

4 – вернуться в исходное положение.



➤ **«Багаж»**

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, кисти сжаты в кулачки.

Выполнение: 1 — обе руки поднять в стороны;

2 — руки опустить;

3 – ноги в полуприсяде /«пружинка»/;

4 — вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.



➤ **«Мачта»**

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх;

3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить 4-5 раз.

➤ **«Волны бьются о борт корабля»**

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой;

3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой;

5 — вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза.



➤ **«Драим палубу»**

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево /стараясь достать руками до пола/;

4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 4-5 раз.

➤ **«А когда на море качка»**

Исходное положение: Стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене;

3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

Повторить 4-5 раз.



Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны - вверх, постепенно замедляя темп. И остановка «приплыли в порт».


"Если день начать с зарядки, значит будет всё в порядке!"

/комплекс № 4/

- С чего начнём? Начнём сначала? На месте ШАГОМ...МАРШ!!!

✿ Ходьба на месте

Мы начнём с ходьбы на месте, левой – правой дружно вместе!
Мы начнём с ходьбы на месте, левой – правой дружно вместе!
Рассчитайтесь на зарядку – первый, вслед за ним второй!
Вот и весь расчёт простой, помогайте головой!

/Первый-второй, первый-второй...на месте стой!/


✿ «Паровозик»

/Продвижение друг за другом паровозиком, руки согнуты в локтях, характерные вращения локтями по кругу, пальчики в кулачки./

Паровозиком встаём, весело гудок даём!
Чух, чух, чух! Скорей вперёд! Эх, машина! Полный ход!

✿ Упражнение для глаз «Реснички»

/Исходное положение: Руки на пояс, ноги слегка расставлены./

Ресничками немного поморгай,
Неторопливо глазки закрывай!
Минутку отдохни и раза три,
Всё это упражненье повтори!

✿ Упражнение для рук «Звезда»

/Исходное положение: Руки опущены вниз, ноги слегка расставлены. Обе руки в стороны - вверх, вверху хлопок в ладоши, в стороны вниз. Упражнение повторить 10 раз./

Превратился я в звезду!
Руки разом разведу,
В космосе летаю,
И, кружась, сверкаю!



✿ Наклоны «Колодец»

Ты колодец! Я колодец!
Руки ведро! Руки ведро!
Спускаем его! Аккуратно на дно!

/Руки на уровне груди закругляем, соединяя в круг./

/Медленно наклоняемся вниз, опуская вниз закруглённые

руки./

Воды зачерпнули, тяни не робей!

/Плавно поднимаемся вверх закруглённые руки./

Поставь, отдохни! И снова налей! /Распускаем руки, делаем вид, что ставим на землю ведро./

Упражнение повторяется 3 раза, 2 раза со словами, 1 раз - под музыку.

✿ Приседания

/Исходное положение: Руки на пояс, пятки вместе, носки врозь./

Пятки вместе, носки врозь! На «раз» присел. На «два» подрос!

✿ Прыжки «Кузнечик»

/Исходное положение: Руки на пояс, пятки вместе, носки врозь./

Попрыгаем словно кузнечик!

На цыпочках мы попрыгаем! Легко!

/Прыжки на двух ногах./

Прыгать любит наш кузнечик! Высоко!

А теперь на каждой ножке, будем прыгать понемножку!

/Прыжки то на одной, то на другой ножке, в зависимости от особенности детей./

И дышать при этом. Глубоко!

✿ «Пингвинчики»

/Исходное положение: Пятки вместе, носки врозь, ручки-крылышки опущены вниз. Двигаемся по кругу друг за другом неторопливо покачиваясь, имитируя движение пингвинчиков./

Пятки вместе, врозь носки, с пятки мягко на носки.

Мы с тобой пингвинчики! Мы с тобой пингвинчики!

Руки – крылья держим вниз, обгонять не торопись!

Мы с тобой пингвинчики! Мы с тобой пингвинчики!

Вперевалку с вожаком, все идём за ним гуськом!

Мы с тобой пингвинчики! Мы с тобой пингвинчики!

А теперь хороший душ! И не бойся больше стуж!

Пусть тебе везёт весь день! Позабудешь ты про лень!

/В конце зарядки похлопаем в ладоши./



"Серебряное море"

/комплекс № 5/

Обще-развивающие упражнения под музыкальное произведение «Серебряное море».

Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх через стороны.

Припев: Мы танцуем танцы словно иностранцы...

Серебряное море и диско-корабли,

/Шаг левой ногой и руки волной вперёд, затем правой ногой/.

И накрывает лето нас с тобой волной любви.

/Ноги на ширине плеч, руки снизу рисуют полукруг/.

Серебряное море и диско-корабли,

/Ноги на ширине плеч, поворот туловищем в левую сторону и садимся на корточки, руками рисуем полукруг в левую сторону. Затем всё тоже самое только в правую сторону/.

И накрывает лето нас с тобой волной любви, нас с тобой волной любви.

/Ноги вместе, руки перед собой согнуты в локтях перед грудью. Левая нога вперёд, затем правая, а руками делаем круговые движение. Ноги на ширине плеч, поворот на 360 градусов в левую сторону, а руками рисовать волны, затем хлопок. И всё тоже самое только в правую сторону/.

I куплет: Когда утонет море солнца круг,

/Шаг левой ногой и руки волной вперёд, затем правой ногой/.

И в лунном свете я тебя увижу вдруг.

Мы позабудем вместе обо всем.

/Левую ногу поднять и согнуть в колене перед собой с поворотом в правую сторону, а руки согнуты в локтях кистями вверх, пальцы собраны в кулаки. Также самое только в противоположную сторону/.

И нам никто не нужен, только мы вдвоем.

Припев: Серебряное море и диско-корабли,

И накрывает лето нас с тобой волной любви.

/Ноги на ширине плеч руки через стороны поднимаем вверх/.

Серебряное море и диско-корабли,

И накрывает лето нас с тобой волной любви, нас с тобой волной любви.

/Шаг левой ногой и руки волной вперёд, затем правой ногой. Ноги вместе, руки перед собой согнуты в локтях перед грудью. Левая нога вперёд, затем правая, а руками делаем круговые движение. Ноги на ширине плеч, поворот на 360 градусов в левую сторону, а руками рисовать волны, затем хлопок. И всё тоже самое только в правую сторону/.

II куплет: Когда зайдет за горы солнца круг,

Я утону в объятиях твоих нежных рук.

/Ноги на ширине плеч, поворот на 360 градусов в левую сторону, а руками рисовать волны, затем хлопок. И всё тоже самое только в правую сторону/.

Мы позабудем вместе обо всем.

И нам никто не нужен, только мы вдвоем.

/Ноги вместе, руки перед собой согнуты в локтях. Шаг вперёд левой ногой, затем назад. Затем правой ногой тоже самое. Прыжки под музыку, руки вверх подняты. Затем ноги на ширине плеч, присесть под музыку, а руками рисовать волну/.

Припев: Серебряное море и диско-корабли,

И накрывает лето нас с тобой волной любви.

Серебряное море и диско-корабли,

И накрывает лето нас с тобой волной любви, нас с тобой волной любви.

/Левая нога впереди, правая сзади, руками как будто плывём. Затем меняем ноги наоборот. После тоже самое, только ноги на ширине плеч/.

Серебряное море...

Серебряное море...

Серебряное море...

Серебряное море...

/Ноги на ширине плеч, поворот на 360 градусов в левую сторону, а руками рисовать волны, затем хлопок. И всё тоже самое только в правую сторону/.



«Динь-Динь детский сад»

/комплекс № 6/

1 часть /выполняется под спокойную музыку/:

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба с крестным шагом, руки на поясе.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями.



2 часть:

Обще-развивающие упражнения под музыкальное произведение «Динь-динь детский сад». Вступление без слов.
Исходное положение: Стоя ноги вместе, руки на поясе.
Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны.

I куплет: Утром солнышко встает,
В детский сад меня зовёт,
Смотрит ласково в окошко,
Гладит щечки мне ладошкой.
И. п. – стоя ноги вместе, руки к плечам.
Руки в стороны – к плечам.
Шепчет мамин голосок:
Просыпайся, мой дружок!
Подмигнул с подушки гном,
Вместе в садик мы пойдём.

Исходное положение: Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклоны туловища в правую и левую стороны.

Припев: Динь-динь детский сад
Голоса звенят,
Как сто колокольчиков
Смех ребят.

Прыжки одна нога вперёд, другая назад, руки на поясе.
Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам.
Хлоп - хлопок хохотушки веселье и гам
Топ – топ топотушки, шум – тара – рам.
Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам.



«Перекатики»: Исходное положение: Стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочередно.

II куплет: Я люблю наш детский сад,
Сказки здесь с утра шалят.
На прогулке Том и Джери
Джемом красили качели.
И. п. – стоя ноги вместе, руки к плечам.
Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.
Ночью Карлсон прилетел
Мармеладки – звёзды съел
Добрый гномик мне с утра
Снова скажет: - В сад пора!

Исходное положение: Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклоны туловища в правую и левую стороны.
Проигрыш без слов.

1. Исходное положение: Стоя ноги вместе, руки на поясе.
Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны.
2. Исходное положение: Стоя ноги вместе, руки внизу.
«Пружинка», одна рука вперёд, другая назад.
3. «Перекатики»

3 часть:

Ходьба под музыкальное произведение «Вместе весело шагать».

Игра "Солнышко"

Солнце красное проснулось
К детям лучик протянуло
Светит солнышко в окошко
Мы попрыгаем немножко
Ножками потопаем,
Ручками похлопаем,
Встанем дружно мы по кругу,
Улыбнёмся мы друг другу.

/Выполнять движения согласно тексту/.

